

Riscaldamento – Medie superiori/scuole professionali: Due volte è meglio di una

Un fattore manca spesso agli insegnanti di educazione fisica: il tempo. In particolare quando si tratta di una lezione di 45 minuti con dei giovani adulti delle medie superiori.

Le due forme di riscaldamento seguenti sono state realizzate con una classe mista di terzo anno di apprendistato (dai 17 ai 18 anni) nell'ambito di un torneo di calcetto e di unihockey (due ampi nel senso della larghezza della palestra). Questi giochi sono stati proposti innanzitutto nella fase di riscaldamento. La durata è di quattro a cinque minuti.

Tiro di testa contro la parete

Due squadre giocano una contro l'altra con un pallone di calcio. La palla può essere toccata e lanciata solo con le mani. Il giocatore che riesce a passare una palla – lanciata da un partner – con la testa contro una parete avversaria ottiene un punto.

Regole:

- È vietato passare la palla a sé stessi.
- Tre passi autorizzati con la palla fra le mani.
- Nessun contatto fisico, nessun rimbalzo.
- Passaggi decisivi eseguiti obbligatoriamente nel campo avversario.



Variante

La parete non funge da porta. Ogni tiro di testa o passaggio con il piede prendendo il pallone al volo verso il compagno che ha lanciato la palla permette di ottenere un punto.

Smash-unihockey

Due squadre giocano una contro l'altra con una pallina da unihockey. Questa pallina non può essere toccata né lanciata con le mani (si gioca senza bastone). Il giocatore che riesce a fare uno smash con la palla lanciata dal compagno in una porta di unihockey (collocata a due o tre metri dalla parete) senza controllarla ottiene un punto.

Regole: identiche al gioco precedente

Variante

Girare le porte in modo che siano rivolte verso la parete.

Pronti subito!

Tutti gli allievi devono essere pronti rapidamente per la parte principale. Questo obiettivo può essere raggiunto solo se i punti seguenti sono rispettati:

- Definire delle regole semplici e chiare che possono essere spiegate rapidamente (rispettivamente che sono già conosciute dagli allievi).
- Optare per delle forme di gioco e degli esercizi adeguati, di intensità moderata e preferibilmente senza contatto fisico.
- Privilegiare un numero ridotto di giocatori per squadra (fra tre e sei) per formare quattro squadre che giocano nel senso della larghezza della palestra.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO